

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



第六冊，第四期

2007年12月

## 瞭解兒童肥胖症：

### 何謂肥胖症？

無論是兒童還是成年人，體重增加通常都發生在身體出現熱量失衡時，也就是身體的攝入熱量總和大於消耗熱量總和時。當一個人全天的攝入熱量總和經常超過其全天的消耗熱量總和時，其身體會將多餘的熱量以脂肪的形式儲存起來。

肥胖症的定義是，身體脂肪量相對於瘦體質量而言過高。一個用於判斷身體脂肪量是否過高的常用檢驗方法就是使用「體重指數」，或簡稱BMI。BMI是根據身高和體重的測量值以數學方法計算得出的。BMI的數值可以在總體上說明一個人的體重是否處在健康範圍內。

首先，BMI的計算方式是將兒童的體重（以磅為單位）除以兒童的身高（以英吋為單位）的平方，再將得出的數值乘以703[即 $BMI = (\text{以磅為單位的體重} / \text{以英吋為單位的身高}^2) \times 703$ ]。例如，10歲女孩Jenny的身高為4'3"（51英吋），體重為76磅。她的BMI為20.5[即 $(76/51^2) \times 703$ ]。

由於身體脂肪量會隨著年齡變化，而且男孩和女孩的身體脂肪量也不同，因此在解讀兒童的BMI時應考慮到這些因素。Centers for Disease Control and Prevention（疾病控制預防中心）[<http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx>]提供了一個根據具體年齡和性別製作的體重增長表，稱為以年齡為準的BMI（BMI-for-age）。通過繪製一個兒童或青少年的BMI，可以得出一個百分比排名。這個百分比排名說明的是該兒童或青少年的BMI數值在同齡同性兒童或青少年中的相對排名位置。下表列出解讀以年齡為準的BMI時所應遵循的已確立準則。請注意，就兒童和青少年而言，「體重超重」一詞通常就是指「肥胖」。

體重情況分類	百分比排名範圍
體重過低	低於 5%
體重正常	等於或高於 5%，低於 85%
有體重超重風險	等於或高於 85%，低於 95%
體重超重	等於或高於 95%

以Jenny為例，她的BMI為20.5，在以年齡為準的BMI中的百分比排名為87%。根據已確立準則，Jenny被認為有體重超重風險。

### 兒童肥胖症發病率情況如何？哪些人最有可能患肥胖症？

在過去四十年裏，兒童和青少年中體重超重者人數增加了三倍多。20世紀60年代末期，6至19歲兒童和青少年中體重超重者比例約為4%。而現在，相同年齡段兒童和青少年中的體重超重者比例據估計約為18%。肥胖症甚至已經影響到學齡前兒童。目前，美國4至5歲兒童中有近8%體重超重。據估計，美國學齡前兒童中另有22%有體重超重風險。包括有體重超重風險的兒童和青少年在內，美國兒童和青少年中體重超重者高達30%。目前的趨勢表明，如果不採取有效的干預措施，肥胖症的發病率將繼續攀升，並且向更加低齡的人群蔓延。

在各種族和各民族的人群中都已發現肥胖症發病率激增的現象，但是某些人群的發病率相對更高。就男孩和女孩的總體情況而言，體重超重者比例都以墨西哥裔美國兒童為最高，其次是非拉丁裔黑人兒童，再次是非拉丁裔白人兒童。然而，體重超重者比例最高的人群是非拉丁裔黑人女性青少年。該人群中有四分之一為體重超重者，因此，他們出現健康問題的風險更高。在美國，社會經濟地位越低的兒童和青少年中體重超重者比例和肥胖症發病率越高，這是關於體重超重和肥胖症的另一個重要的預示關係，並且這種預示關係與種族/民族的差異無關。由於他們所能獲得的醫療和健康食物，以及進行戶外活動所需的安全街區都有限，生活貧困的兒童尤其易患肥胖症。最後，就那些處於體重分佈範圍裏較重一端的兒童而言，他們的體重正在變得越來越重。

## 肥胖症會對身體產生何種影響？

兒童體重超重與肥胖症相關健康問題之間存在明顯的預示關係。舉例而言，與體重正常的兒童和青少年相比，體重超重的兒童和青少年更有可能患哮喘或其他慢性疾病。此外，患肥胖症和兒童和青少年不再像以往那樣隨著年齡的增長而「自然痊癒」。有 30%的體重超重兒童和 70%的體重超重青少年在成年後依然是肥胖症患者（如果青少年的父母中有任何一方是肥胖症患者，這個比例會增加到 80%）。與體重正常兒童相比，體重超重兒童患心血管疾病和高血壓的可能性高一倍，患糖尿病的可能性高兩倍。很多以往被認為只在成年人中出現的肥胖症相關健康問題現在也已開始在兒童中出現，而且這種現象發生的頻率越來越高。舉例而言，這些肥胖症相關健康問題包括非酒精性脂肪肝病、多囊性卵巢綜合症以及睡眠呼吸障礙。隨著平均發病年齡的下降，「成年人型糖尿病」現在已變成一個誤稱，而被更加普遍地稱為 2 型糖尿病。過去 20 年以來，兒童糖尿病的發病率已經翻了 10 番，現在為了控制病情而住院和接受藥療的兒童比以往任何時候都多。由於肥胖症當前的蔓延情況以及肥胖症對健康造成的大範圍影響，這些兒童已經成為期望壽命比其父母短的第一代兒童。

## 兒童肥胖症會對兒童的自尊和情緒健康產生何種影響？

在兒童自己看來，體重超重的最直接後果就是社會歧視。與肥胖症相伴而生的是自尊低下、抑鬱、避世、焦慮和長期的被排斥感。與體重正常的同齡兒童相比，體重超重和患肥胖症的學齡兒童更有可能成為霸行和攻擊行為的受害者和施害者。肥胖症是一種表明患者懶惰或缺乏自控的自戕性健康問題——這種侮辱性偏見可能使體重超重或患肥胖症的兒童承受巨大的情緒壓力。在最近的一項研究中，研究者要求患肥胖症的兒童評價其生活質量，這項研究的結果表明，遭受嘲笑戲弄、參加體育活動困難、容易疲勞、睡眠呼吸暫停以及其他肥胖症相關健康問題使體重超重兒童的安康感受到嚴重影響。反過來，肥胖症帶來的心理壓力又可能妨礙社會能力和學習能力的正常發展。

## 教師和父母能做些什麼？

父母和教師應通過決定兒童的飲食品種、飲食地點和飲食時間來幫助兒童培養正確的飲食習慣。食物經常被用作一種獎勵、引誘或安撫兒童的手段，然而這會使兒童在並不饑餓的情況下進食，進而可能導致兒童形成不良的飲食習慣。同樣，不應強迫兒童進食，尤其是在兒童表示自己已經吃飽的情況下。實際上，幼年兒童對自己吃飽與否有良好的感知力，但是隨著年齡的增長，他們會逐漸開始在環境的暗示下過量進食（例如在身邊有食物或被要求進食的情況下）。應有充足的健康零食、水果和蔬菜供其方便取用。對食物和風味的早期體驗會豐富幼年兒童的口味偏好，但是請記住：一個兒童可能需要嘗試多達 15 次以後才會接受某一種食物。應鼓勵兒童飲用白水，並限制含糖飲料（如軟飲料、果汁飲料和運動飲料）的攝入。建議讓滿 2 週歲的兒童喝低脂奶（1% 或脫脂），吃奶製品。

專家建議兒童每天參加 60 分鐘的中等強度身體活動。讓您孩子增加身體活動的最簡單方法是鼓勵孩子參加與其生活緊密結合的身體活動，例如步行或騎車去學校或商店。也可以鼓勵兒童參加系統化的身體活動（例如體育運動）。另一方面，專家建議將兒童看電視和玩電腦的時間限制在每天不超過 2 小時。

確保您孩子的醫師能夠監控您孩子的體重增加情況，並且每年都計算孩子的 BMI。兒科醫師能夠判斷您孩子的體重超重是否是由潛在的身體綜合症引起的（儘管這種情況比較罕見）。此外，根據孩子體重超重的嚴重程度，兒科醫師可能建議孩子減肥或只是降低孩子在成長過程中的體重增加速度。

## 由兒童與青少年心理學臨床助理教授、哈裏斯肥胖症預防工作(Harris Obesity Prevention Effort, HOPE)

[[www.hopenyu.org](http://www.hopenyu.org)] 臨床主任、體重管理計劃(Weight Management Program) 協調員及紐約大學兒童研究中心臨床心理學家 Andrea Vazzana 博士(Ph.D.) 撰寫。如需諮詢，請撥打 (212) 263-6622。

## 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電 (212) 263-8916 或瀏覽 [www.aboutourkids.org/research/studies.html](http://www.aboutourkids.org/research/studies.html)。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：

[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。

AboutOurKids.org

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622